



# Krampf

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



## Valentinstag am 14. Februar

Mit EDEKA Krampf bestens gerüstet  
für den Tag der Liebenden

Seiten 2 bis 5

## Liebe geht durch den Magen

Rezeptideen für ein romantisches  
Valentinstagsdinner

Seiten 6 und 7

## Hochgenüsse zum fairen Preis

Die ganze Vielfalt der EDEKA-  
Eigenmarken auf einen Blick

Seiten 8 und 9



# Zeit für Romantik

## Am 14. Februar ist Valentinstag



Der Valentinstag ist der offizielle Tag der Liebenden. Während die einen ihn verfluchen, blicken ihm andere mit Vorfreude entgegen. Auch wenn sich Paare natürlich öfter als einmal im Jahr ihre Liebe zeigen sollten, so ist der Valentinstag dennoch eine schöne Gelegenheit, dem Partner zu zeigen, wie sehr man an ihn denkt. Für Singles ergibt sich die Gelegenheit, vielleicht doch auf den einen oder anderen Verehrer aufmerksam zu werden oder den Mut zu fassen, selbst jemandem seine Gefühle zu offenbaren. Lassen Sie sich von der romantischen Atmosphäre anstecken und zeigen Sie Ihren Liebsten, wie wichtig sie Ihnen sind.

## DOCH WOHER KOMMT EIGENTLICH DER VALENTINSTAG?

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass die Idee von geschäftstüchtigen Floristen oder Juwelieren stammt. Das ist ein Irrglaube. Der Tag und seine Bezeichnung haben historische Wurzeln. Der Priester Valentin vermählte Liebespaare im Rahmen einer christlichen Zeremonie – entgegen einem Verbot des Kaisers Claudius II. Er bezahlte dafür mit seinem Leben und wurde am 14. Februar 269 nach Christus hingerichtet.

Das gegenseitige Beschenken geht auf einen heidnischen Brauch aus dem 4. Jahrhundert zurück. Ehemänner überreichten ihren Frauen Blumen, um die römische Göttin Juno als Schutzpatronin für Familie und Ehen zu ehren. Vermutlich fielen die beiden Festtage zu einem späteren Zeitpunkt zusammen, als sich die christliche Religion durchsetzte und Valentin als Märtyrer heilig gesprochen wurde.



**cewe**

## BESONDERE FOTOGESCHENKE, DIE IM HERZEN BLEIBEN!

Mit der Cewe-Fotostation im Markt haben Sie die Möglichkeit gemeinsame Momente für die Ewigkeit festzuhalten. Verschenken Sie doch ein Fotobuch mit Ihren schönsten Paar- und Urlaubsfotos oder eine praktische Handyhülle. Ebenfalls hoch im Kurs stehen Poster und Wandbilder. Überraschen Sie Ihren Partner und bringen Sie mit Kreativität Ihre Liebe zum Ausdruck. Bei Fragen helfen Ihnen die fachkundigen Mitarbeiter von EDEKA Kramp gerne weiter.



## SO FEIERT DIE WELT

### AM ZUCKERHUT

Die Brasilianer begehen den „Tag der Liebenden“ nicht im Februar, sondern im Juni. Dann steht am 12. Juni für Pärchen ein gemeinsames Abendessen im Kreise der Liebsten auf dem Programm. Es ist ein beliebter Anlass für Verlobungen.

### IM LAND DER AUFGEHENDEN SONNE

Jedes Geschlecht hat in Japan seinen eigenen Festtag. Während Frauen ihren Angebeteten im Februar Schokolade – häufig sogar selbst gemachte – überreichen, werden sie von ihnen genau einen Monat später am „White Day“ mit Naschereien aus weißer Schokolade beschenkt.

### DER HOHE NORDEN

In Finnland steht der 14. Februar ganz im Zeichen der Freundschaft. Frauen und Männer beschenken Menschen, die sie sympathisch finden, mit einer kleinen Aufmerksamkeit. Doch dann beginnt das Rätselraten: Denn Grußkarten und Präsente werden anonym verschickt.

### STIMMUNGSVOLLER SÜDEN

Mit Blumen, geschmückten Straßen, prachtvollen Umzügen und viel Musik – so wird der Valentinstag in Südafrika zelebriert. Zu den ausgiebigen Partys kommt der Brauch hinzu, weiße und rote Kleidung zu tragen, der als Symbol für Reinheit und Liebe gilt!

### IM LAND DES LÄCHELNS

In China erfreut sich der Tag vor allem bei jungen Menschen, die sich dem westlichen Lebensstil hingezogen fühlen, großer Beliebtheit. Das landestypische Pendant ist der Qixi-Tag. Der siebte Tag des siebten Monats nach dem chinesischen Mondkalender ist nach einer alten Sage das einzige Datum, an dem Liebende zueinander finden können.

### LEIDENSCHAFT AUF DER IBERISCHEN HALBINSEL

Am 23. April, dem Valentinstag in Spanien, stehen Bücher hoch im Kurs. Es ist der Geburtstag des Schriftstellers Miguel de Cervantes. Männer bekommen daher gute Literatur. Dieses Datum ist ebenso dem heiligen Jordi (Georg), dem heldenhaften Drachentöter, gewidmet. In Erinnerung an ihn erhält jede Frau eine rote Rose.

# Genussmomente für Verliebte und alle, die sich gern haben

EDEKA KRAMP VERSÜSST IHNEN MIT LIEBE DEN VALENTINSTAG AM 14. FEBRUAR

Ein Tag, an dem der Himmel voller Geigen hängt und Liebende ihre Gefühle zeigen: Der Valentinstag am 14. Februar steht ganz im Zeichen tiefer Verbundenheit zueinander.

„Das ist schon ein ganz besonderer Tag“, sagt Marktinhaber Tim-Tobias Kramp. „Ich empfehle unseren Kunden, etwas Süßes oder Blumen zu verschenken. Rosen sind der Klassiker.“

EDEKA Kramp bietet Ihnen farbenprächtige Blütenträume und süße Verführungen, wie zum Beispiel verschieden gefüllte Schokoladenherzen von Niederegger und arko oder Pralinenvariationen von Lindt. Zart schmelzende Offenbarungen, die auf der Zunge zergehen. Verschenken Sie ein köstliches Dankeschön an Ihre Liebsten.



## Das Liebessymbol am Valentinstag –

# die Rose

Die Rose ist die unangefochtene Blume der Liebe und besonders am Valentinstag der Verkaufsschlager. Im EDEKA-Kramp-Markt finden Sie pünktlich zum nahenden Valentinstage frische Rosen in den verschiedensten farblichen Ausprägungen, mit denen Sie Ihren Liebsten garantiert ein Lächeln aufs Gesicht zaubern werden. Was die Rose so besonders macht, woher sie stammt und wie vielseitig sie einsetzbar ist, erfahren Sie hier.

### DIE VERSTECKTEN STÄRKEN DER ROSE

Wunderschön und betörend duftend ist die Rose nicht nur als Zierde beliebt, Feinschmecker haben sie mittlerweile auch für die Küche entdeckt. Dass die Rose zu den Heilpflanzen zählt und als liebliches Genussmittel in der Teetasse immer mehr Freunde findet, ist hier jedoch nahezu unbekannt.

Rosen stammen ursprünglich aus Persien. In ihrer Heimat sind ihre kulinarischen Vorzüge schon länger bekannt. So werden im Orient Süßspeisen traditionell mit den zarten Blüten aromatisiert. Nach Europa gelangte die schöne Blume nach und nach über Kleinasien – erst in den Mittelmeerraum und später mit den Römern auch nach Mitteleuropa.

### ROSEN BEGEISTERN DIE WELT

Wer sie einmal kennengelernt hat, kann nicht mehr von ihr lassen. Aus China wurde von Konfuzius schon etwa 500 Jahre v. Chr. von Rosenkulturen berichtet, die in königlichen Gärten angepflanzt wurden. Und im antiken Griechenland und in Rom war die Blüte sowohl wegen ihres Duftes als auch wegen ihrer Heilwirkung bei Leiden wie Erschöpfung, Melancholie und Unruhe sehr beliebt. Karl der Große verpflichtete 794 gleich per Diktat jedes Landgut zum Anbau von Rosen, neben vielen anderen Heil- und Nutzpflanzen. Dadurch wurde die in unzähligen Variationen erscheinende Blume in Mitteleuropa zum festen Bestandteil der Gärten.

### EINE MIT VIELEN GESICHTERN

Die Rose ist voller Symbolik. So steht sie beispielsweise für die Verschwiegenheit, aber auch für die Liebe, für die Frau, die Weisheit und für die Arbeiterbewegung. Ob weiß, gelb, rosa oder dunkelrot – die duftenden Blüten sind wegen ihrer ätherischen Öle der heilkräftige und aromatische Teil der Rosen. Man kann fast alle Rosenblüten zum Kochen, Backen, Trinken und Aromatisieren einsetzen, Hauptsache sie duften.

### ROSENTEE – AUFGUSS NICHT NUR FÜR VERLIEBTE

Für einen köstlichen Rosentee benötigt man einem TL getrocknete Rosenblüten pro Tasse, die man im gut sortierten Teefachgeschäft und Lebensmitteleinzelhandel erhält. Man überbrüht die Blätter mit sprudelnd kochendem Wasser und lässt den Aufguss fünf bis zehn Minuten ziehen. Der aromatisch blumige Tee ist ein Genuss für alle Sinne und alle Lebenslagen. Dazu gibt es noch das wohltuende Plus zur Stärkung von Herz und Nerven, was in Liebesdingen ja nie schaden kann.



# VALENTINSTAG-REZEPTE: KÖSTLICHKEITEN FÜR VERLIEBTE



## CHEESECAKE-TOAST

### Zutaten (4 Portionen):

- 4 Scheiben Toast
- 2 Eier
- 75 g griechischer Joghurt
- 75 g Frischkäse
- 1 EL Zucker
- 1/2 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Erdbeeren



### Zubereitung:

1. Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 170 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Toastbrot mit einem Löffel platt drücken. Dabei die Ränder ca. 1 cm dick aussparen. Eier, Joghurt, Frischkäse, Zucker und Vanillezucker verrühren. Erdbeeren waschen, Grün entfernen und in etwas breitere Scheiben schneiden.
3. Die Joghurt-Frischkäse-Masse in die Toastvertiefungen füllen und mit Erdbeerscheiben belegen. Für 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Noch warm servieren.



## KALBSFILET AUF ERBSENPÜREE

### Zutaten (2 Portionen):

- 600 g Kalbfleisch, Lende oder Hüfte
- 6 EL Rapsöl
- 60 ml Milch
- 300 g Erbsen
- 2 Prisen Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 10 Sprossen
- 6 Karotten
- 4 EL Butter
- 200 ml Orangensaft
- 20 g Trüffel

### Zubereitung:

1. Backofen auf 160 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Das Kalbsfilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne unter Zugabe von etwas Rapsöl von beiden Seiten 5 bis 6 Minuten goldbraun anbraten. Das Fleisch auf einer Grillschale mit Rost auf mittlerer Schiene im Backofen für 12 Minuten medium backen. Den sich bildenden Bratenfond aufbewahren.
3. Währenddessen die Milch zum Kochen bringen. Die Erbsen in der Milch für 5 Minuten köcheln lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürerstab fein pürieren.
4. Die Karotten schälen. Butter und Orangensaft in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Karotten 6 Minuten darin köcheln lassen.
5. Das Erbsenpüree auf den Tellern verteilen und mit Karotten sowie dem Steak toppen. Die Erbsensprossen waschen, vorsichtig trocken tupfen und als Garnitur über dem Gericht verteilen. Den Trüffel fein hobeln und darüber streuen. Zuletzt etwas Bratenfond aus der Grillschale darüberträufeln und servieren.



## CHAMPAGNER- MOUSSE

### Zutaten (2 Personen):

- 3 Blätter Gelatine
- 200 ml Champagner
- 100 g Zucker
- 4 Eigelb
- 1 Eiweiß
- 150 ml Sahne
- 3 EL Aprikosenfruchtaufstrich
- einige Minzblätter

### Zubereitung:

1. Für die Champagnermousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Champagner zusammen mit dem Zucker und dem Eigelb verrühren.
2. Das Eiweiß mit einer Prise Salz unter Zuhilfenahme eines Handrührgerätes steif schlagen. Die Sahne ebenfalls unter Zuhilfenahme des Handrührgerätes steif schlagen.
3. Die Champagnercreme im Wasserbad mit einem Schneebesen und einem Rührkessel schaumig schlagen. Die Gelatine auswringen und in der Champagnermasse schmelzen lassen.
4. Das Ei unter die Sahne und anschließend unter den Eischnee heben. Die Champagnermousse auf Dessertgläser verteilen, mindestens 3 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.
5. Die fertige Champagnermousse mit Aprikosenmarmelade garnieren und genießen.





# DIE GANZE WELT DER EDEKA-Eigenmarken

Beim Thema Lebensmittel ist vieles Vertrauenssache. Die Produkte für die Eigenmarke EDEKA durchlaufen deshalb strenge Qualitätskontrollen. Ins Sortiment werden nur Waren aufgenommen, die mit ausgewählten Zutaten sorgfältig hergestellt werden. Wenn Sie bei EDEKA Kramp zu den EDEKA Eigenmarkenprodukten greifen, können Sie sicher sein, dass dieses Qualitätsversprechen eingehalten wird!

Mit den Produkten der EDEKA-Eigenmarken entdecken Sie bei Ihrem Einkauf im EDEKA-Kramp-Markt die Vielfalt des EDEKA-Sortiments. Dank ausgewählten Lieferanten und einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis bieten die Eigenmarken niedrige Preise bei erstklassiger Qualität.

**GUT & GÜNSTIG** Sie möchten nicht auf die gewohnte EDEKA-Qualität verzichten, aber preisbewusst einkaufen? Mit GUT & GÜNSTIG ist das ganz einfach möglich. Die riesige Auswahl an GUT & GÜNSTIG-Produkten umfasst neben Grundnahrungsmitteln wie Reis, Hülsenfrüchten und Kartoffeln auch viele Spezialitäten, die Abwechslung in den Speiseplan bringen.



Wussten Sie, dass eine vegane Ernährung nicht nur den eigenen Lebensstil beeinflusst, sondern auch einen positiven Beitrag zur Umwelt leisten kann? Deshalb weitet EDEKA sein Angebot an pflanzlichen Lebensmitteln stetig aus, um so einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Zukunft zu leisten. Also tauchen Sie ein in die Produktvielfalt der veganen Eigenmarken EDEKA MY VEGGIE und EDEKA Bio MY VEGGIE.



Das EDEKA-Bio-Sortiment bietet Ihnen eine riesige Auswahl an leckeren Bioprodukten zu kleinen Preisen. Die EDEKA-Bioprodukte stammen meist aus regionaler Herkunft. Möglichst kurze Transportwege sind ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz, gleichzeitig werden Landwirte aus der Region unterstützt. Probieren Sie die EDEKA-Bio-Produkte aus und genießen Sie Natur pur!



## GENUSSMOMENTE

Mit EDEKA-Genussmomenten kommen Sie in den Genuss ausgewählter Zutaten und feiner Kompositionen aus sorgfältiger Herstellung. Damit können Sie zu Hause ganz unkompliziert köstliche Gerichte zubereiten – jederzeit und in Premiumqualität. Genießen Sie eine ausgesucht hochwertige Produktvielfalt mit erlesenen Zutaten, ländertypischen Rezepturen und besonderen Herstellungsverfahren, die besonders lecker schmeckt.



Entdecken Sie die Pflegeprodukte von elkos für strahlend schöne Haut, gesundes Haar und saubere Zähne! Selbstverständlich werden alle Kosmetik- und Drogerieartikel nach strengen Vorschriften und Regeln produziert. Alle Produkte für Haut- und Haarpflege werden dermatologisch getestet und die Zahnpasten und Mundspülungen aus der elkos-dental-Linie entsprechen neuesten Erkenntnissen der Medizin.



EDEKA zuhause ist DIE Eigenmarke für Ihren Haushalt. Sie stattet Ihre Küche mit allem aus, was Sie brauchen: Die Produktlinie „Mein Genuss“ bietet Kochgeschirr wie Pfannen, ausziehbare Backbleche, Messer, Schneidebretter und vieles mehr.

# 新年快樂 – CHINESISCHES NEUJAHR AM 10. FEBRUAR

Es ist Anfang Februar. 2024 geht bereits in den gewohnten Gang über. Bei uns! In anderen Teilen der Welt sieht das ganz anders aus. Denn: In China befinden sich die Menschen gerade in der Übergangszeit vom Jahr des Wasserhasen in das Jahr des Drachen. Am 10. Februar beginnt für die Menschen in China das neue Jahr – das wird 15 Tage lang gefeiert. Das chinesische Neujahr ist der wichtigste chinesische Feiertag. Was aber hat diese Tatsache mit EDEKA Kramp zu tun?



## ASIATISCHE KÜCHE AUSPROBIEREN? MIT EDEKA KRAMP KEIN PROBLEM!

Bei EDEKA Kramp sind viele Feinkostwaren und Zutaten zu finden, die Sie für Ihr ganz besonderes Neujahrsmenü benötigen. Die asiatische Küche ist auch in Deutschland sehr beliebt. Es ist zwar nicht einfach, die tollen Aromen der original chinesischen Küche zu erreichen, aber es lohnt sich das Ausprobieren. „Von A wie Austernsauce über E wie Edamame und P wie Pankomehl bis Z wie Zitronengras haben wir auch auf diesem Sektor eine außergewöhnliche Vielfalt zu bieten. Manches kommt von der EDEKA, anderes wiederum wird direkt aus China importiert. Einige Artikel sind sonst nur im Fachhandel zu finden“, beschreibt Tim-Tobias Kramp.

Im Sortiment von EDEKA Kramps Asia-Abteilung finden Sie eine Menge an Grundzutaten, um das chinesische Neujahr in Ihren vier Wänden zu veranstalten. Algenblätter und Zubehör zum Rollen von Sushi liegen im angesprochenen Bereich bereit. Den richtigen Klebereis, Glasnudeln, Fertigteige für Wan Tans, die typischen Saucen aus Soja und Sesam und vieles mehr runden das Angebot ab.

Zelebrieren Sie also umfangreich ausgestattet das chinesische Neujahr mit traditionellen Speisen. Inspirierende Rezeptideen dazu bietet die EDEKA-Rezepteseite. Viel Spaß beim Stöbern sowie Nachkochen und 新年快樂 – glückliches neues Jahr.



## TRADITIONELLE FESTSPEISEN NEHMEN AUCH BEIM CHINESISCHEN NEUJAHR EINEN HOHEN STELLENWERT EIN



Wir genießen zu Weihnachten oder Silvester festliche Spezialitäten wie Braten, Raclette oder Bockwurst mit Kartoffelsalat. Auch im Reich der Mitte steht zum Neujahr das Essen ganz oben auf der Liste der Brauchtümer. Schon die Legende beschreibt, dass der Küchengott dem Jadekaiser sein Leid über die irdische Situation klagt. Zur Besänftigung wurden ihm Süßigkeiten geopfert. Süßspeisen, die heute zu diesem Festtag gereicht werden, sind beispielsweise Tangyuan – süßlich gefüllte und in Zuckerwasser gegarte Reismehlkügelchen. Das Süße steht allerdings nicht allein im Vordergrund, sondern Gerichte wie Jiaozi oder Hun Tun (Wan Tan) ergänzen die Speisekarte.



# KREATIV UND GESUND GENIESSEN MIT BOWLS



Frisches und gesundes Obst eignet sich nicht nur zur Herstellung von Smoothies, sondern in Kombination mit vielen weiteren Zutaten von verschiedenen Gemüsesorten über Eier bis hin zu Nüssen, Saaten und Müslis auch zum Kreieren leckerer Bowls.

Einfach übersetzt, bedeutet Bowl nicht mehr als „Schüssel“. Der englische Begriff hat aber einen Trend geschaffen, bei dem Genießer eben jene Schüssel in einer Art Baukastensystem mit vielen gesunden Leckereien füllen. Letzten Endes entsteht im Grunde ein gut sortierter Salat, bei dem jede Zutat herauszulesen ist, der aber mit seiner unvergleichlichen Vielfalt und mit seinen Kombinationsmöglichkeiten überzeugt.

Bei EDEKA Kramp finden Sie die ganze Bandbreite an gesunden Zutaten, die sich in Bowls einbinden ließe. Die Obst- und Gemüseabteilung besticht durch bunte Vielfalt und absolute Frische. In den Sortimenten sind Samen und Kerne, Getreide, Meeresfrüchte und mehr erhältlich – auch in Bio-Qualität von EDEKA Bio, Alnatura, der Bio-Zentrale und mehr.

## REZEPTTIPP: BREAKFAST BOWL



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für das Misodressing:

- 1 Karotte
- 3 TL Arganöl
- 1 Limette, unbehandelt
- 1 TL Honig
- 1 TL Balsamessig
- 10 g Ingwer
- 1 TL Misopaste

#### Für die Bowl:

- 1/2 Blumenkohl
- 1 TL Arganöl
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- 2 Avocados
- 100 g Cherrytomaten
- 4 Eier
- 3 Stiele Kerbel
- 150 g Feta

#### Zubereitung

1. Für die Bowl den Blumenkohl in einzelne Röschen trennen, waschen und in der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe zu kleinen Flocken pürieren. Anschließend die Blumenkohl-flocken in einer beschichteten Pfanne in etwas Arganöl goldbraun anrösten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken und in der Bowl anrichten.
2. Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Streifen geschnitten auf der Bowl verteilen. Die Tomaten waschen, vierteln und ebenfalls auf der Bowl verteilen.
3. Etwas Arganöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Ei in der Pfanne aufschlagen und braten.
4. Für das Dressing die Karotten schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Die Karottenwürfel zusammen mit dem Arganöl, dem Saft der Limette, dem Honig, dem Essig, dem Ingwer und der Misopaste in den Mixer geben.
5. Das Dressing auf der Bowl verteilen.
6. Den Kerbel zupfen und zusammen mit dem Feta über die Bowl krümeln.

## EXOTISCHE FRÜCHTCHEN IM FOKUS AVOCADO: SCHMACKHAFTES SUPERFOOD MIT CREMIGER KONSISTENZ FÜR ZU HAUSE



Ob im Salat, als Aufstrich, im Sushi oder in Desserts: Avocados sind kulinarisch sehr vielseitig und seit einigen Jahren sehr beliebt. Avocados sind birnenförmige Beerenfrüchte und ein rundum gesundes Superfood. Ihre nicht essbare Schale ist je nach Sorte und Reifegrad dunkelgrün bis braunrot und glatt bis runzelig. Das Fruchtfleisch umschließt einen großen, glatten, nicht essbaren Kern. Durch ihren hohen Fettanteil ist die Frucht sehr schmackhaft und besitzt eine cremige Konsistenz. Die ursprünglich aus Zentralamerika stammende Avocado ist reich an wertvollen Nährstoffen, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Letztere fördern die Fettverbrennung und verlängern zudem das Sättigungsgefühl.

Schneiden Sie die Avocado am besten längs am Kern entlang durch und trennen Sie die beiden Hälften, indem Sie sie vorsichtig gegeneinander drehen. Entfernen Sie nun den Kern und heben Sie das Fruchtfleisch, z. B. mit einem Löffel, aus der Schale. Um eine Braunfärbung des Fruchtfleisches zu verhindern, schneiden Sie die Avocado am besten erst kurz vor der Zubereitung bzw. dem Verzehr auf und beträufeln Sie das Fruchtfleisch mit Zitronensaft.

EDEKA nutzt bei Orangen und Avocados mit Apeel ein innovatives Verfahren, um die Früchte auf natürliche Weise länger haltbar zu machen. Wie eine zweite Haut formt Apeel eine pflanzliche Schutzschicht um die äußere Schale und sorgt so für einen natürlichen Frischesafe, der die Reifung der Frucht verlangsamt.



## DIP-TIPP: GUACAMOLE

### Zutaten für 8 Portionen

- 2 Avocados
- 2 EL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- etwas Chilipulver
- 150 g Cocktailtomaten
- Koriandergrün

### Zubereitung

Geschälte und entkernte Avocados (z.B. EDEKA mit Apeel-Schutzhülle), Limetten- oder alternativ Zitronensaft, zerdrückte Knoblauchzehe, Salz und Chili pürieren. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Koriander hacken. Beides vorsichtig unterrühren. Die Guacamole schmeckt am besten mit Tortilla Chips.





## LIEBE KUNDEN,

manchmal verdreht einem die Liebe den Kopf. Da steht man vor seiner oder seinem Angebeteten und weiß gar nicht, was man sagen soll. Heraus kommt nur Kauderwelsch. So ähnlich verhält es sich in diesem Rätsel, in dem die Begriffe, die zum Valentinstag durchaus angebracht sind, völlig durcheinander geraten sind – vorwärts, rückwärts, von oben nach unten, diagonal vor und zurück und andersherum. Finden Sie die acht Begriffe, über die sich Ihr Gegenüber freuen würde wieder?

Das Team von EDEKA Kramp wünscht viel Erfolg beim Entwirren.

# RÄTSEL RUND UM DIE LIEBE

D	E	H	I	L	I	S	I	R	J	A	C	S	R	E
S	S	U	K	A	T	T	E	S	Y	P	P	I	I	V
S	B	W	E	G	U	U	L	O	B	R	P	S	E	M
D	C	N	R	O	S	E	K	J	I	A	U	D	G	G
I	V	B	V	I	N	N	P	E	F	L	H	W	M	E
S	B	N	L	O	U	R	W	Q	A	I	H	F	Z	J
M	H	M	K	L	G	R	E	T	E	N	I	H	P	Z
Z	R	S	I	R	J	N	H	O	H	E	R	Z	U	L
P	E	T	E	S	Y	Z	U	K	R	E	Z	P	R	J
F	N	U	L	O	B	E	R	M	M	S	U	J	O	F
T	N	T	O	S	S	F	E	B	R	U	A	R	E	T
E	I	R	L	I	S	O	U	H	I	A	N	Z	B	E
G	D	Y	A	T	T	S	R	E	G	U	M	K	O	U
F	O	L	Q	W	C	I	I	V	Q	G	E	U	N	I
L	P	U	E	B	E	I	L	W	F	I	S	D	D	V

- 1 Kuss
- 2 Rose
- 3 Praline
- 4 Herz
- 5 Umarmung
- 6 Februar
- 7 Dinner
- 8 Liebe



# LANGLEBIGE FARBENPRACHT FÜRS KINDERZIMMER

Der Winter ist grau und nasskalt. Höchste Zeit also, um wieder Farbe in die Welt zu bringen. Blumen sind dafür die wohl schönste Lösung. Im Markt finden Sie natürlich eine wunderbare Farbenpracht von Pflanzen und Schnittblumen für Ihr Heim. Eine schöne Ergänzung sind dazu noch selbst gebastelte Blumen. Die Herstellung macht Spaß und ist einfach, die Ergebnisse sind ein schöner Blickfang im Kinderzimmer und sie sind zudem extrem langlebig. Um noch mehr Leben in die Gestaltung zu bringen, ergänzen kleine Würmchen das Bild um ein nettes Detail.



## LIEBE KINDER,

so leicht könnt ihr euer eigenes Blumenfeld für euer Fenster basteln:

### Ihr benötigt:

- Pfeifenputzerdraht in verschiedenen Farben
- Drahtschere
- spitze Zange
- Bastelaugen
- nach Belieben Krepppapier
- kleine Töpfchen
- etwas Blumenerde



### So funktioniert es:

- Für die klassische Blume nehmt ihr einen grünen oder braunen Pfeifenputzerdraht als Stängel. Einen weiteren grünen Draht könnt ihr zerteilen und aus den beiden Hälften formt ihr Blätter, deren rund am Ende einen kleinen Überstand hat. Damit könnt ihr es fest um den Stängeldraht wickeln.
  - Nun greift ihr je nach Wunsch zu einem andersfarbigen Draht, den ihr in vier Teile schneidet. Aus den vier Stücken formt ihr ovale Blüten. Diese legt ihr so, dass sich die spitzen zulaufenden Enden in der Mitte treffen und diese Mitte über dem Ende des Stängels liegt.
  - Mit einem Drahtstück in einer dritten Farbe könnt ihr sowohl die vier Blüten miteinander verbinden als auch am Stängel fixieren.
  - Fertig ist die erste Blume.
- Fügt stilgleiche Blümchen zu einem Strauß zusammen. Steckt die Blumen in die kleinen mit Erde gefüllten Töpfe. Spielt mit den Farben. Wickelt die Blüten so eng, dass die ganze Fläche farblich ausgefüllt ist oder beklebt sie zusätzlich mit gekräuseltem Krepppapier. Ihr seht, es gibt unzählige kreative Möglichkeiten, einzigartige Blumen zu entwerfen.

### Der Wurm:

Dreht einen Pfeifenputzerdraht eng über einen dünnen Stift und knubbelt das Ende zu einem dickeren Ball zusammen. Auf die Kugel könnt ihr zwei Bastelaugen kleben und das Würmchen zwischen eure Pflanzen setzen.

TREUEPUNKTE  
SAMMELN

& BIS ZUM 04.05.2024 EINLÖSEN



WEITERE INFORMATIONEN ZUR TREUEAKTION  
FINDEN SIE UNTER

[www.edeka-sammelaktion-einhell.de](http://www.edeka-sammelaktion-einhell.de)



## » SO EINFACH GEHT'S

1. JE 5 €\*\* EINKAUFSWERT  
ERHALTEN SIE IN IHREM  
EDEKA-MARKT BIS  
ZUM 20.04.2024 EINEN  
TREUEPUNKT.

2. FÜLLEN SIE IHR  
SAMMELHEFT MIT  
20 TREUEPUNKTEN.

3. WÄHLEN SIE IHRE  
WUNSCHPRÄMIE UND  
SPAREN SIE BIS ZU 63 %\*.

4. LÖSEN SIE IHRE VOLLEN  
SAMMELHEFTE BIS  
ZUM 04.05.2024 EIN  
UND BELOHNEN SIE  
SICH MIT ATTRAKTIVEN  
TREUEPRÄMIEN VON  
EINHELL.



\* Gegenüber der UVP des Herstellers (ohne Treuepunkte). Die Teilnahmebedingungen sowie sonstige Informationen zur Treueaktion sind in den ausliegenden Sammelheften enthalten. Druckfehler vorbehalten.

\*\* Ausgenommen sind: Pfand, Leergut, Tabakwaren, Eduscho/Tchibo, Buch- und Presseerzeugnisse, Post, Lotto & Toto, Gutschein- und Guthabenkarten, Telefonkarten, Pre- und Anfangsmilchmahlung, Müllbeutel der örtlichen Entsorgungsunternehmen, Umsätze bei Koncessionären sowie Produkten aus dem EDEKA Online-Shop. Nur solange der Vorrat reicht. Die Rückgabe einzelner Artikel ist nur bei defekter Ware möglich. Treuepunkte können nicht bar vergütet werden.

Treuepunkte aus vergangenen Aktionen haben keine Gültigkeit. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

### Impressum Auflage: 10 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.):  
EDEKA Tim-Tobias Kramp e. K.  
Kalte Weide 22  
24641 Stukenborn  
Tel.: (0 41 94) 980 3090  
[www.edeka-kramp.de](http://www.edeka-kramp.de)

Objektleitung/Druck:  
ProExakt GmbH  
Bahnhofstraße 17  
38170 Schöppenstedt

Tel.: (0 53 32) 96 86-54  
Fax: (0 53 32) 96 86-58  
E-Mail: [marktzeitung@proexakt.de](mailto:marktzeitung@proexakt.de)  
[www.proexakt.de](http://www.proexakt.de)

Redaktionsleitung:  
Sebastian Nickel  
E-Mail: [s.nickel@proexakt.de](mailto:s.nickel@proexakt.de)  
Tel.: (0 53 32) 96 86-486

Gestaltung und Anzeigensatz:  
Kristin Beyer  
E-Mail: [info@proexakt.de](mailto:info@proexakt.de)  
Tel.: (0 53 32) 96 86-436

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr.

Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit 6 000 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.